

exclusiva

PLANES DE PENSIONES

La convivencia entre generaciones



**Entrevista a Juan
Corona, director general
del Instituto de la
Empresa Familiar**

**La Oficina
de Instantes
Perdidos**

**Nuevo Hogar
profesional**

Sumario

3 >> Editorial

4 >> De interés

Tratamiento antilluvia gratuito
La mejor protección para tu comunidad
Nuevo seguro para drones
Concurso de dibujo infantil

6 >> Personajes

Juan Corona, director general del Instituto de la Empresa Familiar

12 >> En compañía

La Oficina de Instantes Perdidos
La vuelta al trueque
La convivencia entre generaciones
Mueve tus ahorros
Seguro multirriesgo para comunidades

24 >> En sociedad

Trailwalker 2016
Programa ComFuturo

28 >> Saludable

Los peligros del *running*
El azúcar
¿Se trata de una gripe o de un resfriado?

32 >> Baqueira Beret

Tiempo de nieve

34 >> Perfil

Usain Bolt, atleta olímpico

35 >> Agenda

PUBLICACIÓN DE SEGUROS

CATALANA OCCIDENTE

Avda. Alcalde Barnils, 63
08174 Sant Cugat (Barcelona)
Tel.: 93 582 05 00

www.catalanaoccidente.com

Redacción: Comunicación Seguros Catalana Occidente

DEPÓSITO LEGAL: B-17313-99

DISEÑO Y REALIZACIÓN:

Comunicas Content Marketing
Entença, 157, 1.ª planta
08029 Barcelona

Coordinación: Olga Ortega

Directora de arte: Rosa Baldrich

Asesor lingüístico: Raúl Pelegrín

Corrección: Caja Alta Edición y Comunicación





Editorial

Pensando en el futuro

Según el Instituto Nacional de Estadística, dentro de 15 años, en España residirían 11,7 millones de personas mayores de 64 años, tres millones más que en la actualidad. Según el informe, esta cifra puede llegar a incrementarse hasta los 14,2 millones de personas en cincuenta años. El porcentaje de población de 65 años o más, que actualmente se sitúa en el 18,7% del total, pasaría a ser del 25,6% en 2031, y del 34,6% en 2066.

Ante estas perspectivas, resulta recomendable pensar en el futuro. Por eso, para garantizar la estabilidad de los ingresos en el momento de la jubilación, muchas personas recurren a sistemas de ahorro privado. Entre ellos, los planes de pensiones son productos muy flexibles que se ajustan a nuestras necesidades, ya que nos permiten aportar cada año la cantidad que más nos convenga. Además, cubren las contingencias de invalidez permanente y fallecimiento, y permiten disfrutar de liquidez en caso de enfermedad grave o paro prolongado, por lo que también nos ofrecen plena disponibilidad de nuestro ahorro en caso de que lo necesitemos.

Si estás pensando en contratar un plan de pensiones, debes tener en cuenta que, cuanto antes empieces a ahorrar, mejor será el resultado, y podrás disponer del capital suficiente para disfrutar de un merecido nivel de vida cuando dejes de trabajar.

En la elección del producto más conveniente, influyen diversas variables, la fiscalidad o la situación de los mercados. Para ayudarte a valorar todos estos parámetros, Seguros Catalana Occidente pone a tu disposición el mejor asesoramiento, basado en la experiencia y la vigorosidad de su equipo de mediadores.

Pensando en el futuro, en Seguros Catalana Occidente disponemos de una amplia gama de productos con atractivos ingresos en el momento de la jubilación y un interesante ahorro fiscal hoy, siempre con una atención profesional y personalizada para que planifiques tu futuro con la máxima confianza.

Tratamiento antilluvia gratuito

Hasta el 30 de noviembre, todos los asegurados de automóviles con garantía de lunas contratada pudieron disfrutar, de forma totalmente gratuita, de la aplicación de un tratamiento antilluvia en su parabrisas en la red de talleres Asitur Lunas.

Se trata de una aplicación rápida y sencilla (se lleva a cabo en menos de 20 minutos), en el parabrisas, de una solución repelente al agua que aumenta de forma significativa la visibilidad en condiciones de lluvia y que aporta:



protección

Proteger la superficie frente a la acumulación de suciedad, cal, polvo e incrustaciones, lo que facilita su eliminación por la propia acción del arrastre de agua.



resistencia

Tener una buena resistencia a la abrasión, con una duración aproximada de 12 meses/20.000 km, en función de las condiciones climatológicas de cada zona.



anticongelación

Evitar la congelación del parabrisas. Conviene recordar que en ningún caso deberemos echar agua ni sal directamente.



Este servicio fue gratuito para los clientes de seguros de automóviles con garantía de lunas contratada. Como novedad, durante la vigencia de la campaña,

todos aquellos clientes que comunicaron un siniestro de lunas en el que fue necesaria su sustitución obtuvieron un cheque regalo de 10€ de combustible.

Aprovecha los regalos y servicios gratuitos que ofrecemos durante el año con tu Seguro del automóvil

La mejor protección para tu comunidad

El Seguro multirriesgo para comunidades dispone de gran flexibilidad para adaptar la póliza a las necesidades concretas de cada edificio y proteger el patrimonio.

Hemos incorporado nuevas garantías y servicios a nuestro **Seguro de comunidades**, cumpliendo así con nuestro objetivo de mejora constante. Somos de las pocas compañías que ofrecemos, entre otras, una nueva cobertura que ampara el colapso del edificio por hundimiento del terreno. Ampliamos también las coberturas ya existentes, entre ellas, la de filtraciones de lluvia,

amparando también los daños causados a través de la fachada. A partir de ahora, todas las pólizas de Comunidades cuentan, sin ningún coste adicional, con el servicio de desinsectación y desratización, además de gestionar el envío de profesionales especializados para la eliminación de la plaga, con una segunda visita de control a los 15 días.



Pero lo que nos hace únicos es nuestro compromiso por dar el mejor servicio. Así, por ejemplo, ofrecemos el **Servicio de asesoramiento técnico del edificio** gratuito realizado por un equipo cualificado, para resolver dudas generales y concretas sobre la conservación de edificios. Todos estos pluses convierten nuestro Seguro de comunidades en uno de los más completos del mercado.

Volar seguro

Nuevo seguro para drones

Con el objetivo de satisfacer las necesidades del mercado, Seguros Catalana Occidente incorpora el Seguro de aeronaves controladas por control remoto, es decir, los conocidos drones.

El dron es una aeronave no tripulada. Existe una amplia variedad de formas, tamaños y características que permiten múltiples aplicaciones, como el transporte y la entrega de mercancías, la gestión de cultivos agrarios, el cine y los deportes o búsquedas, rescates y salvamento de personas, entre otros.



Su uso cada vez mayor ha implicado el análisis y discusión de diversas situaciones que pueden comprometer la seguridad e integridad de las personas. En este sentido, en España la Agencia Estatal de Seguridad Aérea (AESA) exige el registro de las aeronaves civiles por control remoto cuyo peso exceda los 25 kilos. Además, deben disponer de un certificado de navegabilidad.

El **Seguro de responsabilidad civil** permite asegurar un dron mediante suscripción automática, siempre que se trate de un único aparato —más de uno sería condicionado— y que, en ningún caso, podrá superar los 7 kilos de peso, una altura sobre terreno superior a 120 metros y una distancia visual del piloto superior a los 500 metros. Este seguro permite cubrir

los daños que pueda causar el aparato a terceros durante su uso. Más allá de la responsabilidad civil, el **Seguro de avería de maquinaria** permite cubrir los daños accidentales del aparato durante su uso y/o transporte y con las coberturas por incendio y explosión, robo o daños por tentativa, colisión y, en general, cualquier causa accidental externa, súbita e imprevista.

También cubre los fenómenos atmosféricos no amparables por el Consorcio de Compensación de Seguros.

La oferta de seguro de daños se limita a los drones que cumplan las características de peso y área de vuelo indicadas y que desarrollen actividades del tipo rescate de personas, inspección de estructuras, vigilancia forestal y de cotos de caza, topografía, filmación de eventos privados, *spots* o reportajes de cine o TV, siempre dentro del territorio español o en Andorra.

La suma máxima asegurable para este tipo de seguro queda fijada en 300.000€ por póliza (asegurando uno o varios aparatos) o cúmulo de riesgo.



Concurso de dibujo infantil

dibuja el mejor instante de tu verano ☀️



Por primera vez, Seguros Catalana Occidente ha organizado un concurso de dibujo infantil, bajo el lema de “Dibuja el mejor instante de tu verano”, para los familiares de sus clientes menores de 13 años.

» El concurso, que se ha desarrollado durante los meses de septiembre y octubre, tenía como *leitmotiv* hacer revivir el mejor momento del verano a los niños como terapia para facilitar los primeros días de la vuelta al cole y a la rutina.

Un día en la playa, un pícnic en familia, una excursión por el campo y hasta un baño en la piscina han sido algunos de los instantes inolvidables de los participantes. Los pequeños artistas han podido participar en una de las tres categorías: A (menores de 6 años),

B (entre 6 y 9 años), y C (entre 9 y 12 años), y optaban a un premio de un cheque regalo de 300€ al ganador o ganadora de cada categoría y de 100€ para los segundos finalistas. Además, solo por la entrega del dibujo en la oficina de agencia recibían un obsequio.



¿CÓMO HA FUNCIONADO EL CONCURSO?

La consigna ha sido: hazlo fácilmente tú mismo.

- 1** Envío a los clientes por *e-mail* de la lámina donde realizar el dibujo.
- 2** Descarga de la lámina con un solo clic y entrega al pequeño artista.
- 3** Realización de la obra maestra en la lámina por parte del participante.
- 4** Entrega del dibujo en la oficina de agencia, donde se entregaba a cada niño un obsequio solo por participar.



1er Premio categoría A



1er Premio categoría B



1er Premio categoría C



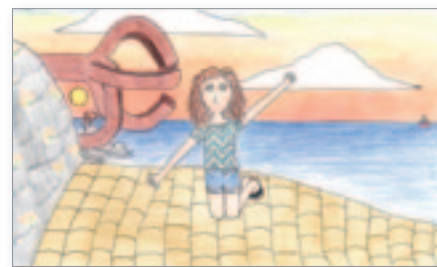
2º Premio categoría A



2º Premio categoría B



2º Premio categoría C



Durante esta primera edición, la aceptación ha sido muy positiva entre los clientes, que se ha visto respaldada por el elevado número de dibujos realizados

entre hijos, nietos o sobrinos de los clientes.

Ganadores o no, lo más sobresaliente ha sido la creatividad entre los niños. El final de esta prime-

ra experiencia con el concurso de dibujo infantil solo significa empezar a trabajar en el próximo para hacerlo más participativo y atractivo.

Juan Corona

Director general del Instituto de la Empresa Familiar



El Instituto de la Empresa Familiar lleva casi un cuarto de siglo dando a conocer la importancia, la realidad y el futuro de la empresa familiar española, pieza clave dentro de la economía y la sociedad. Juan Corona, su director general, nos explica cómo se debe avanzar hacia un futuro en el que el gran reto es crecer y mejorar la rentabilidad para poder crear más empleo.

» ¿Cuál es la función del Instituto de la Empresa Familiar?

Es múltiple. Podríamos decir que está creado con la finalidad de prestigiar la figura de la empresa y del empresario, especialmente el familiar. Lógicamente, y vinculada a esta función primordial, está la defensa de los intereses de las empresas familiares como colectivo y desarrollar una labor para identificar las mejores prácticas de gobierno corporativo. Otro objetivo importante es la formación a las siguientes generaciones, que era inexistente en España hasta la creación del instituto, ya sea a través de la red de cátedras de empresa familiar —implantadas en su inmensa mayoría en universidades públicas— o, por supuesto, de la labor de nuestros directores de cátedra, que también investigan, lo cual nos permite tener una base de conocimiento cuantitativo y cualitativo.

El optimismo de la empresa familiar española sigue quedando patente en los resultados de la última encuesta realizada en el XIX Congreso Nacional de la Empresa Familiar, el pasado mes de octubre. ¿Cree que está realmente consolidada la recuperación?

Los datos recogidos en esa última encuesta muestran que, para el año que viene, un 69% de los directivos de las empresas familiares espera un aumento en la cifra de ventas, y solo un 5%, una reducción. Pero es que si hablamos a tres años vista —a medio plazo—, un 87% espera un aumento, y solo un 2%, una reducción, lo que son, sin duda alguna, unos datos contundentes. En cuanto al nivel de empleo ocurre lo mismo, porque, a corto plazo, para el año 2017, el 46% contempla incrementar la plantilla, y solo un 7%, reducirla. Y, a medio plazo, un 66% aumentaría plantilla y solo un 5% la disminuiría. Por último, desde el punto de vista de la inversión, que es un buen indicador, a la pregunta directa de si su compañía va a aumentar la inversión en España para el año 2017, el 74% responde que sí y, a medio plazo, lo hace un 83%. Son datos relevantes que, junto con las conclusiones del *Barómetro Europeo de la Empresa Familiar*, nos muestran que el escenario económico se vislumbra con un claro optimismo.

La sucesión, el liderazgo, la innovación y la expansión internacional son algunos de los principales

retos a los que se enfrenta la empresa familiar. ¿Cómo se están resolviendo estos desafíos?

En la pequeña o microempresa familiar detectamos que todavía el tema de la sucesión se deja al azar y, por tanto, las probabilidades de que algo salga mal son muy elevadas.

Una compañía sin un modelo claro de liderazgo simplemente no subsistirá, acabará desapareciendo, independientemente de su tamaño. En España tenemos grandes empresarios; la flexibilidad del carácter español y la capacidad de enfrentarse a los problemas nos dota de un gran tejido empresarial que, eso sí, hay que cuidar y animar.

Por lo que respecta a la innovación, en este aspecto vamos mal. En nuestro país, se sigue invirtiendo muy poco en innovación —en I+D+i, en general—, tanto en el sector público como en el privado, con respecto a otros países de nuestro entorno. Olvidamos que los países que invierten en este ámbito generan una balanza tecnológica muy superior, como es el caso de Alemania.

Y sobre la expansión internacional, podemos decir que progresa adecuadamente, aunque puede mejorar. Si algo bueno ha podido traer la crisis es que la empresa española la ha aprovechado para no descansar en un solo mercado. La parte del negocio exterior de algunas de ellas es, incluso, más importante que la parte nacional, y eso es fabuloso.

¿Cómo se está adaptando la empresa familiar a la revolución tecnológica y al impacto de las soluciones digitales?

En la empresa familiar, tradicional por naturaleza, hasta hace unos pocos años el concepto digital no existía. Está muy relacionado con la edad de sus líderes empresariales. Es evidente que una persona que tenga menos de 50 años ha estudiado ya con nuevas tecnologías y, para ella, no es un tema nuevo. Pero, en empresas más pequeñas con empresarios muy mayores no se aprovechan las tecnologías de manera adecuada.

El 89% de las empresas españolas son familiares, generan 6,58 millones de puestos de trabajo —el 67% del empleo del sector privado— y son responsables del 57,1% del valor añadido bruto. ¿Cómo ha evolucionado la empresa familiar española durante lo que llevamos del siglo XXI?



La empresa familiar española, en algunos sectores, lidera el mundo. Y es algo que sorprende, porque el concepto generalizado de empresa familiar todavía está relacionado con un negocio pequeño donde trabaja toda la familia. Desde el instituto queremos que ese otro tipo de empresas familiares globales sirvan de ejemplo. Ya no hay barreras, y una empresa familiar puede crecer mucho sin perder sus raíces.

El 73% de los equipos directivos de las empresas familiares tienen presencia femenina, frente a un 32% en el conjunto de las empresas españolas. ¿Es la empresa familiar pionera en liderazgo femenino? Totalmente pioneros. Y es lógico. Si un padre tiene hijos e hijas, y ve claramente que el más talentoso es una hija, hará lo posible por ponerla al frente de la compañía. El talento se ve más claramente porque se puede comparar. La empresa familiar, en este tema, como en todo, va muy por delante de la no familiar.

Por lo que se refiere al endeudamiento, las empresas familiares presentan ratios menores que las no familiares. ¿Cree que las primeras cuentan con una serie de elementos culturales que las diferencian del resto?

Si una persona es propietaria de una empresa y tiene vocación de que sobreviva y crezca a largo plazo, porque quiere dejársela a sus hijos, no va a arriesgar en exceso; no va a endeudarse a niveles que excedan con mucho sus activos, porque cualquier revés sería el adiós a la empresa. Esta característica conserva-

dora, que algunos critican de la empresa familiar es, a su vez, una gran virtud. Las empresas familiares crecen en la medida de sus posibilidades y, por supuesto, tienen deuda, pero mucha menos que las no familiares. Y eso es, precisamente, lo que les permite aguantar crisis tan agudas y largas como la que hemos vivido.

¿Qué políticas permitirán mejorar la competitividad de la empresa familiar en España?

Si tenemos claro que la empresa familiar es la columna vertebral de la economía española, el diseño de políticas económicas tiene que ser sencillo: sostenibilidad (o continuidad) y crecimiento. Hay que elaborar políticas económicas con una visión de futuro a medio y largo plazo, no buscando el beneficio inmediato. Teniendo claro esto, lo que resulta evidente es que todos nuestros empresarios consideran que estamos en un país hiperburocratizado y que moverse por la Administración es costosísimo, en términos de tiempo y dinero. Además, en ocasiones, la normativa es de difícil interpretación, porque es confusa, compleja y, por si fuera poco, cambiante.

¿Cuáles son las ventajas y desventajas de trabajar en familia?

Empezando por las ventajas, las propias de cualquier empresario frente a un trabajador dependiente: la total libertad de acción, la posibilidad de crear un proyecto propio o el saber que los resultados dependerán de tu talento y de tu esfuerzo.

En cuanto a las desventajas, recalcaría que algunos empresarios familiares todavía no han aprendido a disociar entre empresa y familia. Son dos cosas claramente distintas porque, por ejemplo, a un hijo en el ámbito empresarial hay que tratarlo como a un profesional y no como a un hijo, y a la inversa.

“Hay que elaborar políticas económicas con una visión de futuro a medio y largo plazo, no buscando el beneficio inmediato”

¿Qué condiciones son necesarias para preservar el carácter familiar de las empresas?

Es una labor de la familia. La única posibilidad es que las nuevas generaciones realmente aprecien y quieran a la empresa. No hay otra manera y se debe trabajar en el seno de la propia familia. Siempre decimos que para que un familiar esté entusiasmado con la empresa, desde muy pequeño tiene que tener claro que eso es muy importante. Por eso, es importante explicarles esa filosofía, esos valores, desde muy jóvenes. Si no se estima la empresa, cuando llegue a sus manos, lo más probable es que intente deshacerse de ella.

El Grupo Catalana Occidente, una empresa familiar, cuenta con más de 150 años de historia. ¿Qué factores, en su opinión, han posibilitado este éxito?

Es un grupo ejemplar. En el sentido positivo, no es una empresa normal. Desde que se creó, a mediados del siglo XIX, ha visto la Primera Guerra Mundial, la guerra civil española, la Segunda Guerra Mundial, el franquismo, la transición... Ha pasado por todo. Y no solamente sigue ahí, sino que está cada vez más fuerte, cada vez más grande y, en estos momentos es un referente mundial en el sector.

¿Qué han hecho bien para estar donde están? Pues muchas cosas. De entrada, han sido muy rigurosos llevando la compañía. Si no haces bien las cosas, y sobre todo en el sector de los seguros, no hay manera de subsistir. En segundo lugar, un negocio de estas características, en el que se trabaja mucho con personal propio, pero también muchísimo con personal externo, vinculado, como es el caso de los agentes, ha conseguido un grado de implicación y de fidelidad impresionante. Y, obviamente, también están haciendo bien el trabajo familiar. Los miembros de la familia Serra que se van sucediendo al frente de la compañía recogen el legado que han recibido y lo mejoran. Cuando las cosas se hacen bien, los resultados suelen ser buenos, y este es un ejemplo claro.

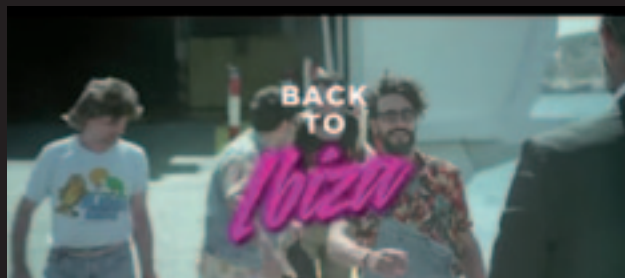


PERFIL

El director general del Instituto de la Empresa Familiar es doctor en Ciencias Económicas y Empresariales, catedrático de Economía Aplicada, rector honorario de la Universidad Abad Oliba CEU y académico numerario de la Real Academia de Doctores. En su amplia experiencia docente nacional e internacional, también ha sido director académico del IEF, director de la Cátedra de Empresa Familiar de la Universidad de Barcelona o decano de la Facultad de Ciencias Económicas y Sociales de la Universitat Internacional de Catalunya, entre otros cargos. Ha asesorado a organismos como la Unión Europea, el Banco Mundial o Gobiernos como los de Ecuador, Argentina, Chile, Egipto o Andorra. Ha sido uno del grupo de los nueve expertos seleccionados por el ministro de Hacienda para elaborar una propuesta de reforma fiscal.

La Oficina de Instantes Perdidos

Desde mediados de julio hasta finales de septiembre, Seguros Catalana Occidente ha estado inmersa en una campaña que ha animado a los usuarios de Internet a compartir aquellos instantes importantes que no pudieron vivir, por cualquier motivo, para poder recuperarlos.



» Seguros Catalana Occidente sigue apostando por proteger a las personas en sus instantes más inolvidables y en su día a día, incluso en aquellos que perdieron. Porque hay instantes en la vida que son inolvidables, algunos porque se han vivido y otros, justamente, por todo lo contrario. Los vividos perduran en el tiempo y los no vividos a veces quisiéramos recuperarlos.

Una nueva oportunidad

Algunas personas nunca olvidarán que se perdieron la obra de teatro de su hijo pequeño, mientras que otros recuerdan con frecuencia que se perdieron las vacaciones con sus amigos de la universidad.

Esto es lo que le ocurrió a Luis en el verano de 1993, durante su época universitaria, cuando tenía planeado un viaje con sus mejores amigos a Ibiza y un

imprevisto —una avería en el coche— hizo que no pudiera subir a ese *ferry* con sus amigos. El *ferry* al verano perfecto, al verano de playa, diversión, camisas con cuello de pico y Loco Mía. Más de 20 años después, pudieron reunirse gracias a esta iniciativa y recrear aquella experiencia tal y como ocurrió... o casi.

Con el objetivo de recuperarlos, Seguros Catalana Occidente creó



hashtag #instanteperdido



la Oficina de Instantes Perdidos. Una campaña digital, disponible en soportes *online* y en redes sociales durante más de dos meses, ha invitado a compartir esas experiencias perdidas con el fin de poder recuperarlas.

Gran participación

Testimonios como el de Luis fueron compartidos en la página web oficinadeinstantesperdidos.com, donde se invitaba a

participar a través de la propia página web; mediante la red social Twitter, con el *hashtag*

La historia de Luis alcanzó los 4,4 millones de visualizaciones

#instanteperdido; o mediante Instagram etiquetando la imagen con el mismo *hashtag* y un texto explicativo.

Al final de la campaña, un jurado escogió entre las participaciones uno de los instantes perdidos, y Seguros Catalana Occidente ayudó a la ganadora, Irene Pérez Morata, a recuperar el viaje a París que en su día no pudo hacer.

La vuelta al trueque

Conocidas también como “sharing economy” o “plataformas de consumo colaborativo”, se trata de espacios de intercambio en Internet donde se pueden compartir productos y servicios, lo que está suponiendo una auténtica revolución en la manera de entender los negocios y un desafío para las empresas tradicionales.



»» Nos pasamos la vida intentando comprar bienes y servicios que creemos que nos harán más felices, pero ¿qué pasaría si cambiásemos nuestra filosofía y, en vez de acumular, empezáramos a compartir? La economía colaborativa es una tendencia mundial que promueve el compartir, intercambiar, prestar o alquilar, optimizando los recursos para generar sociedades más sostenibles tanto desde un punto de vista económico como ambiental. Esta es una de las razones por las que se está implantando de forma rápida y contundente.

El comportamiento colaborativo se ha dado siempre entre los círculos de confianza (amigos, familia, vecinos, etc.), pero ahora, gracias a la tecnología, el círculo se ha ampliado y ha alcanzado una escala sin precedentes, donde cada vez son más las personas y empresas dispuestas a alquilar, compartir o intercambiar sus cosas. Una vuelta al trueque donde compradores y vendedores están conectados a través de las redes sociales.

El papel de la tecnología

La tecnología está permitiendo que exista confianza entre desconocidos. Ya no nos da miedo comprar un producto a una persona que está a miles de kilómetros y a la que no hemos visto jamás. Las plataformas de consumo colaborativo disponen de un sistema de reputación basado en las opiniones y calificación de los propios usuarios. Seas comprador o vendedor, todo el mundo te puede calificar positiva o negativamente, en función de cómo hagas las cosas.

Para los usuarios de una plataforma de compra y venta de segunda mano, el sistema de votaciones es determinante para confiar en otros usuarios. El apartado de votos es la mejor

La economía colaborativa es una tendencia mundial que promueve el compartir, intercambiar, prestar o alquilar

garantía para saber si el vendedor es una persona seria o no. El hecho de que todo el mundo pueda opinar influye en que los vendedores se esfuercen por mejorar su servicio, y ello reierte positivamente en los compradores.



LA EVOLUCIÓN DEL CONSUMO COLABORATIVO



- El término *consumo colaborativo* (*collaborative consumption*, en inglés) fue acuñado por primera vez por Ray Algar en un artículo publicado en el boletín *Leisure Report*, en el 2007.
- El mismo concepto comenzó a popularizarse en el 2010 con la publicación del libro *What's Mine Is Yours: The Rise of Collaborative Consumption*. Su coautora, Rachel Botsman, ofreció una charla sobre consumo colaborativo en la conferencia TEDxSydney en mayo del 2010, en la que expuso cómo el acceso a bienes y servicios podía ser de relevancia prioritaria sin ser necesaria su propiedad.
- En el 2011, el consumo colaborativo fue catalogado por la revista *Time* como una de las diez ideas que transformarían el mundo.
- En el 2014, la Unión Europea redactó un dictamen para regular el consumo colaborativo, en el que lo valoraba de la siguiente forma: "El consumo colaborativo representa la complementación ventajosa desde el punto de vista innovador, económico y ecológico de la economía de la producción por la economía del consumo".
- El Parlamento Europeo estudia su impacto y posibles medidas futuras para el encaje de sus actividades.

Esa es la clave para que la *sharing economy* haya despegado con tanta fuerza. La confianza es fundamental para intercambiar bienes tangibles e intangibles.

Una idea revolucionaria

El consumo colaborativo es una nueva forma de consumir que mueve más de 80 mil millones de euros anuales en todo el mun-

servicios que permanecían ociosos o infrautilizados a cambio de una compensación pactada entre las partes". Desde este mismo organismo entienden que el nacimiento de la economía colaborativa está muy relacionado con la crisis económica: "La disminución de la renta y el crédito disponible entre los consumidores, como consecuencia de la crisis

El consumo colaborativo supone una nueva forma de entender la propiedad, donde prima el uso del producto frente a la posesión. Estamos dejando atrás la era del consumo excesivo para entrar en la era del consumo colaborativo: yo necesito, tú tienes. Esto repercute directamente en muchos negocios, que ahora deben adaptarse a esta nueva realidad.

Podemos compartir o intercambiar casa, coche, *parking*, libros, ropa, trabajo, conocimientos, actividades de ocio... Las posibilidades son casi infinitas, aunque los sectores donde el consumo colaborativo ha entrado con más fuerza son el de los transportes, el turismo y el mercado de segunda mano.

El consumo colaborativo supone una nueva forma de entender la propiedad, donde prima el uso del producto frente a la posesión

do. Bien por ideología o bien por necesidad, miles de personas que buscan algo se conectan con otras que lo ofrecen, y viceversa. Solo en España, unas 500 empresas brindan propuestas de economía colaborativa.

La definición que propone la Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia (CNMC) es que este es un "nuevo modelo económico que se basa en el intercambio entre particulares de bienes y

económica, y un cambio cultural que ha supuesto que 'el uso' sea cada vez más preferido a 'la propiedad', son elementos clave para entender el auge de este modelo", afirman.

Pensar de otra manera

La crisis económica ha conducido a un cambio de mentalidad de los ciudadanos en su manera de relacionarse tanto social como económicamente.

Choque con los negocios tradicionales

La principal preocupación es la incertidumbre regulatoria. Algunas plataformas están siendo muy cuestionadas, al suponer una amenaza para el sector al que pertenecen. Tal es el caso del hote-



lero, el del taxi o el del transporte público.

Un claro ejemplo es la empresa internacional de transporte privado Uber. Su llegada a muchos países ha estado rodeada de una gran polémica. Aunque esta compañía no se define como un servicio de taxi, el gremio de taxistas se ha puesto en pie de guerra contra ella al considerarla competencia desleal, ya que no pagan las mismas licencias y su política de precios es muy agresiva. “Nos ahogan, porque nuestras tarifas las fija el ayuntamiento”, explican desde la Federación Profesional del Taxi de Madrid.

Queda, por tanto, una gran tarea pendiente: regular las nuevas aplicaciones colaborativas para evitar que engorden la economía

sumergida, se genere competencia desleal y se pierdan derechos de los consumidores.

Intereses comunes

A través de estas plataformas, no solo se pueden compartir o intercambiar bienes materiales. Personas con intereses comunes se están juntando para compartir e intercambiar bienes no tangibles como el tiempo, el espacio, las habilidades o el dinero. Estos intercambios tienen lugar, principalmente, a nivel local o de barrios, donde se comparten espacios para trabajar (*crowdworking*).

En cuanto a los valores que se fomentan gracias al consumo colaborativo, María Ángeles León, emprendedora que ha

creado un proyecto de consumo colaborativo para poner en contacto a personas que quieren aprender idiomas con quienes desean enseñarlos, tiene claro que son muy positivos. “El intercambio, en lugar de la posesión, la acogida y la confianza en los demás son algunos de los más destacados. Estamos asistiendo a un cambio de mentalidad importante. Es posible que nos cueste romper la barrera mental y comenzar a utilizar estos servicios, pero cuando lo haces, ya no quieres volver al sistema tradicional”, afirma.

Un nuevo modelo donde prima el compartir, aprovechar y cooperar y que puede cambiar el mundo.

e-cliente

NUEVO SERVICIO MÁS ÁGIL Y SENCILLO

Seguros Catalana Occidente también apuesta por el desarrollo de su tecnología y para facilitar las gestiones a sus clientes.

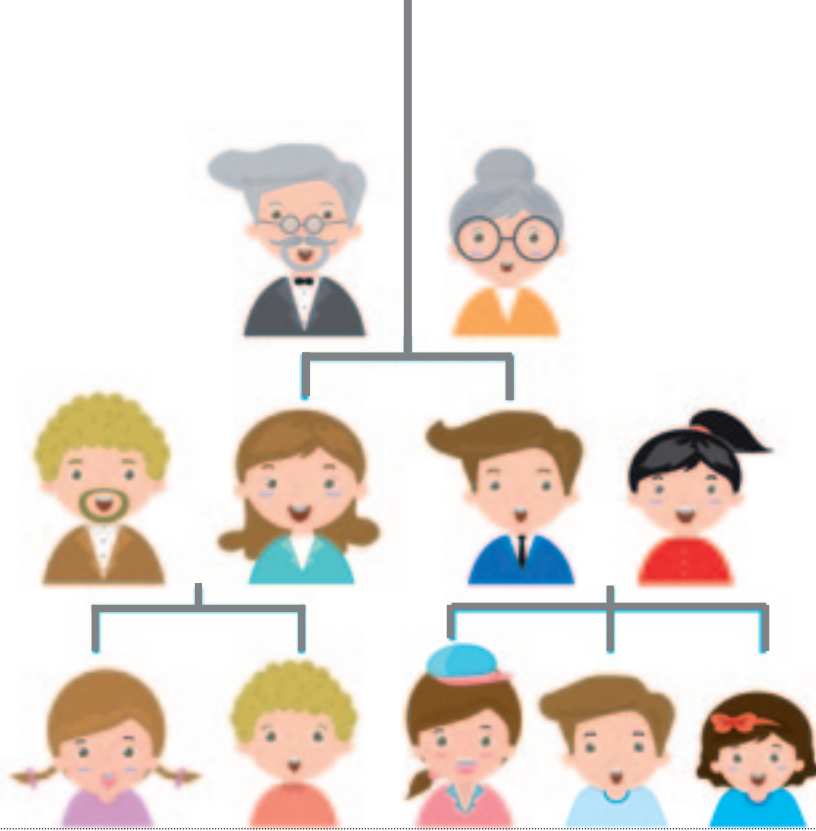
Por eso, e-cliente se ha transformado en una herramienta que agiliza enormemente los trámites de tus seguros y otros productos, desde cualquier lugar.

Esta plataforma permite a los clientes consultar todos los productos contratados y hacer gestiones, desde el móvil o cualquier dispositivo y de forma segura. Además, se trata de un servicio gratuito y

totalmente personalizado, disponible las 24 h del día, los 365 días del año.

Actualmente, a través de e-cliente es posible realizar acciones como consultar el estado de tus pólizas, realizar aportaciones a tus planes de pensiones o productos financieros, declarar un siniestro de automóvil o cambiar de beneficiarios, entre otras.

Si quieres empezar a disfrutar de estas y otras ventajas, solo tienes que darte de alta en el servicio e-cliente a través de la página web www.catalanaoccidente.com.



La convivencia entre generaciones

Tres visiones diferentes del mundo, tres maneras de trabajar y tres formas de comportarse. Los baby boomers, la generación X y los millennials son tres grupos generacionales muy diferentes con un reto común: aprender a convivir y a aprovechar lo mejor de cada uno.



» Los tiempos cambian. Hace cuarenta años, los niños pasaban las horas jugando en la calle y no encontraban el momento para regresar a sus casas. Aquellos niños, convertidos hoy en padres, tienen que lidiar con sus hijos

En los últimos setenta años, han crecido tres generaciones claramente diferenciadas

para que no pasen tanto tiempo en su habitación conectados a una pantalla (móvil, tableta, ordenador...). Ese es ahora su mundo y su fuente principal de entretenimiento. Sin duda, esta-

mos describiendo a dos generaciones muy diferentes. En los últimos setenta años, han surgido y crecido tres generaciones claramente diferenciadas: los *baby boomers*, la generación X y los *millennials*. El desafío no solo está en lograr que estas generaciones convivan en el hogar y en el trabajo, sino en que se entiendan.



LAS GENERACIONES EN ESPAÑA



Nacidos en **1945-1965**
Edades: **50-70**

Baby boomers

Se conoce con este nombre a los nacidos entre 1945 y 1965, aproximadamente. En las décadas posteriores a la Segunda Guerra Mundial, se registraron unas altas tasas de natalidad en Europa, Estados Unidos, Canadá y Australia; por ello, hablamos del fenómeno del *baby boom*.

Las personas pertenecientes a esta generación tienen actualmente entre 50 y 70 años, y se caracterizan por haber abanderado la oposición a los valores tradicionales. En su juventud, ansiaron la paz y la libertad, y entendieron que la educación era el principal medio para el progreso.

El trabajo tiene una gran importancia para ellos y están destinados a permanecer muchos años en la misma empresa. Quieren ser productivos y han demostrado un alto compromiso con la organización. Para ellos, el éxito profesional es sinónimo de éxito en la vida.

En esta generación, la mujer comienza a incorporarse al mercado laboral.

Un alto porcentaje de los *baby boomers* forman parte hoy de la vida política, cultural e industrial.



Nacidos en **1966-1979**
Edades: **35-50**

Generación X

Las personas nacidas entre 1966 y 1979, aproximadamente (es decir, que ahora tienen entre 35 y 50 años), conforman la llamada generación X o generación puente, pues se encuentran entre dos de las grandes: los *baby boomers* y los *millennials*. Su llegada al mundo tuvo lugar durante la Guerra Fría y, durante su infancia y juventud, han vivido hechos históricos como la caída del Muro de Berlín o la entrada de España en la Unión Europea. Su carácter es autónomo. Creen en sí mismos y desean crecer profesionalmente dentro de una misma empresa. Se criaron en familias donde tenían libertad para opinar, pero seguían las órdenes de sus padres; por eso, están acostumbrados a actuar del mismo modo con sus jefes. Su capacidad de adaptación es indiscutible. Han buceado en las enciclopedias y, aunque no son nativos digitales, se han adaptado a la llegada de Internet y al auge tecnológico. En lo social, reivindican la conciliación familiar y profesional, y las mujeres ven postergada la maternidad por la búsqueda de la estabilidad laboral. Su mayor característica es la diplomacia corporativa, es decir, la capacidad para entender y no juzgar a las dos generaciones con las que conviven.

El término *generación* hace referencia al conjunto de personas que, por haber nacido en fechas próximas y haber recibido educación e influjos culturales y sociales semejantes, se comportan de manera afin o comparable. El sociólogo alemán Karl Mannheim realizó en 1928 contribuciones importantes en el campo de la sociología con su concepto de *generación*, caracterizada por acontecimientos generacionales, es decir, por hechos que marcan la infancia y la juventud y que ejercen una influencia durante el resto de la vida.

Según el Instituto Nacional de Estadística, en España, las distintas generaciones se distribuyen de la siguiente manera.

Baby boomers

10.882.493
personas

La generación del *baby boom*, nacida entre 1945 y 1964, suma en España un total de 10.882.493 personas.

Generación X

11.468.147
personas

La *generación X* es por ahora la mayoritaria. No existe un consenso exacto sobre sus años de nacimiento, pero la mayoría de expertos incluye a los nacidos entre 1965 y 1979. En total, este grupo se compone de 11.468.147 españoles.

Millennials

8.535.482
personas

Los *millennials* o generación Y, nacidos entre 1980 y 1994, suman en España 8.535.482 personas.



Nacidos en 1980-1995
Edades: 20-35



Nacidos en < 1995
Edades: 0-20

Generación Z

10.078.190
personas

La última en la escala poblacional es la **generación Z**, que ya supera en número a los *millennials*, y son los nacidos a partir de 1995, por lo que el número sigue en aumento.

Generación Y o millennials

Es la generación de aquellas personas nacidas a partir 1980 hasta 1995 (ahora tienen entre 20 y 35 años, más o menos). Desde su llegada al mundo, han conocido la globalización, la Guerra del Golfo... En España, siempre han vivido en democracia. Se cuestionan el *statu quo* y los define su necesidad de disfrutar del momento. No les asusta cambiar de trabajo y valoran la inmediatez, el poder conseguir las cosas con gran celeridad. Defienden la justicia y la solidaridad, y siempre están conectados con otros grupos. Sus símbolos son los teléfonos móviles, los Mp3, los blogs...: no conciben la vida sin la tecnología. Le dan menos importancia al dinero y aprecian la calidad de vida: hacer solo aquello que les apasiona. Quieren disfrutar con lo que hacen y divertirse en su trabajo. Valoran la flexibilidad horaria y les gusta emprender. Tienen una mayor tolerancia al fracaso.

¿Cómo será la siguiente generación?

La que ya se ha bautizado como generación Z (nacidos a partir del año 1995) serán los próximos en incorporarse al mercado laboral.

Su vida gira en torno a la tecnología: estudian, leen, se entretienen... *online*.

Son muy creativos y aspiran a tener su propia empresa y a dedicarse profesionalmente a lo que les gusta. Valoran los trabajos flexibles, a distancia, que les permitan realizar varias actividades. Están acostumbrados a recibir muchos estímulos y, por ello, resulta difícil captar su atención.

En el siglo XXI, trabajar no siempre significa ir al trabajo. La modalidad de teletrabajo se está implantando, y la generación Z se encargará de fomentarla. Los requisitos y las actitudes que más valorarán las empresas a la hora de contratar a los candidatos de la siguiente generación serán la capacidad de adaptación y la flexibilidad ante los cambios en la organización, la disposición para aprender y no frustrarse con los errores, la iniciativa y el atreverse a innovar, la capacidad de análisis y resolución de problemas, y la habilidad para trabajar en equipo. Cada uno de los grupos generacionales ha tenido unas vivencias y experiencias particulares que los diferencian de los demás y determinan su comportamiento. Conocerlos puede ser de gran ayuda para conectar con ellos.

Mayores de 72 años

5,5 millones
de personas



Son muchos los españoles de **72 años o más**: el INE los cifra en casi 5,5 millones. De ellos, 474 personas tienen más de 110 años.

Promoción válida hasta el 31 de diciembre del 2016

¡Aprovecha esta oportunidad!



Mueve tus ahorros

Pertenezcamos a una u otra generación, todos debemos pensar en el futuro y planificar nuestro ahorro de cara al disfrute de nuestra jubilación. Los planes de pensiones son el instrumento financiero de ahorro que te permitirá disponer de un capital o de una renta en el momento de la jubilación, y Seguros Catalana Occidente cuenta con la combinación de planes de pensiones que mejor se adapta a tu perfil inversor y a tus necesidades.

Además, desde el 1 de noviembre hasta el 31 de diciembre del 2016, puedes beneficiarte de hasta un 1% de regalo si realizas traspasos a los planes de pensiones y al **Universal plan de previsión asegurado**.

Todos los clientes que hayan contratado un plan de pensiones o el **Universal plan de previsión asegurado** en otra entidad gestora y decidan traspasarlo a Seguros Catalana Occidente, podrán obtener hasta un 1% de regalo si su importe es igual o superior a 2.500€*.

Para beneficiarse de esta bonificación, se han de tener contratadas en el momento del pago, como mínimo, dos pólizas o planes con Seguros Catalana Occidente de alguna de las cuatro tipologías siguientes: póliza de **Vida individual con pago de prima prevista**, **Plan de pensiones con pago de aportación prevista**, póliza de **Familia-hogar** y póliza de **Automóvil**.

Ahora, también un 1% para las aportaciones

Además, podrás beneficiarte de hasta un 1% de regalo para las aportaciones realizadas durante los meses de noviembre y diciembre por un importe igual o superior a 2.500€* a los planes de pensiones o al **Universal plan de previsión asegurado** de Seguros Catalana Occidente, con hasta un 45% de desgravación fiscal (el beneficio fiscal puede ser incluso superior, en función de la normativa fiscal vigente en cada comunidad autónoma).

* Para más información sobre todas las condiciones de esta promoción, puedes contactar con tu mediador o consultor de seguros, o visitar nuestra web: www.catalanaoccidente.com.

Nuevo **Hogar profesional**

Protege tu casa y tu profesión

»» Las nuevas tecnologías han influenciado de forma muy directa el mercado laboral. La gran variedad de oportunidades que se presentan y la conectividad que Internet hace posible han contribuido

a que muchos profesionales desarrollen su actividad en sus viviendas. Para ofrecer la mejor respuesta a las necesidades de este colectivo, Seguros Catalana Occidente lanza **Hogar profesional**.

Con **Hogar profesional**, podrás disfrutar de la mejor protección para tu vivienda e incorporar, además, nuevas coberturas que te permitirán proteger la actividad profesional que realizas.

Ventajas

- **Sencillez de contratación.** Formalizas un contrato único y sencillo, un seguro del hogar.
- **Ahorro económico.** Evitas el sobrecoste que supone contratar adicionalmente una póliza para oficinas.
- **Máxima particularización de la oferta.** Combinas la flexibilidad del seguro del hogar ampliando su cobertura a la actividad profesional.
- **Ventajas fiscales.** Te beneficias de una deducción de parte del gasto de la prima de seguros en la declaración de la renta al recogerse la actividad profesional en la póliza de seguros.

Coberturas

- Material de uso profesional
- Asistencia informática profesional
- Equipos ofimáticos
- Reposición de documentos y archivos informáticos
- Responsabilidad civil de explotación y patronal

Coberturas opcionales

- Rótulos
- Expoliación de efectivo en el interior de la vivienda y durante el traslado de fondos



Participa en el concurso

¡Hasta el
6 de enero!

#Cadenadedeseos

en  Instagram



¡Un viaje, dos iPhone 7
y una cámara Canon 1300D
están en juego!



— 1 —

Elige la foto que mejor represente tu deseo para el 2017

— 2 —

Sube tu deseo a Instagram con el *hashtag* #cadenadedeseos

— 3 —

Menciona a quién va dedicado para que la cadena de deseos continúe

Infórmate de todo en la página web
www.cadenadedeseos.com



**Catalana
Occidente**
Seguros



Trailwalker 2016

¡Hemos corrido 100 km por una buena causa!

Un año más, la Fundación Jesús Serra ha invitado a los empleados, consultores y mediadores de las compañías del Grupo Catalana Occidente a participar en la Trailwalker 2016, organizada por Oxfam Intermón con el objetivo de recaudar fondos para luchar contra el hambre y la pobreza.

» La carrera Trailwalker organizada por Oxfam Intermón es una oportunidad única para completar un gran reto: recorrer 100 km en un máximo de 32 horas. No se trata de una carrera de relevos, ya que se lleva a cabo por equipos de seis personas. Los miembros del equipo deben empezar y terminar juntos, mientras otros dos compañeros de apoyo esperan en los controles y avituallamientos para asistir a los corredores en lo que precisen. Las pruebas de aptitud física previa, los entrenamientos preparatorios y la planificación de las funciones del equipo de apoyo constituyen una forma única de fortalecer las relaciones y para promover los valores de supera-

ción, trabajo en equipo, cohesión y solidaridad.

Para realizar este gran reto, no es necesario ser un atleta profesional, ya que, con el entrenamiento adecuado, la actitud mental necesaria y un buen equipo de apoyo, completar la marcha está al alcance de cualquiera. La carrera Trailwalker tiene como objetivo principal la lucha contra la pobreza y el hambre, pues los donativos recaudados (cada equipo aporta 1.700 euros para participar en la carrera) se destinan a más de 400 proyectos de cooperación, acción humanitaria, comercio justo y sensibilización en 50 países.

Este año, en la edición de Girona, han participado 418 equipos;



en la de Madrid, 168, y ya están abiertas las inscripciones para el 2017; en Gerona, en el mes de abril; en el País Vasco, en el mes de mayo; y en Madrid, en el mes de junio.

Quienes han participado aseguran que Trailwalker es un reto que te llena de energía positiva, y destacan el espíritu festivo, de esfuerzo y compromiso que se vive durante los meses previos a la carrera y el día de su celebración. La ilusión, el entusiasmo y la pasión de los participantes se contagian. Familiares, amigos y compañeros de trabajo se suman, por lo general, a esta corriente solidaria.

Seguramente por ello, cada año son más los empleados del Grupo Catalana Occidente que se ani-

man a participar de la mano de la Fundación Jesús Serra, que sufraga el importe de la inscripción.

Los protagonistas

Oriol Camarasa, líder del equipo SCO1, que fue el que mejor se posicionó en la Trailwalker Girona de entre los equipos del Grupo Catalana Occidente (55.^a posición, 18 horas), recuerda la experiencia como “altamente satisfactoria”. Los corredores Oriol Camarasa, Pablo Poza, Eduard Morató y Daniel González ya participaron el año pasado en la carrera y, en esta última edición, consiguieron mejorar los tiempos. El conocimiento del terreno fue un factor que jugó a su favor, aunque todos los integrantes estaban muy motivados y se prepararon concienzudamente durante todo el año, participando en diversas carreras y medias maratones, y saliendo a entrenar

ejemplo de *teambuilding*, ya que son muchas horas juntos y nuestra relación sale más unida y fortalecida; además, el reto de los 100 km es más asumible de lo que parece, ya que los haces a tu ritmo y existen numerosos puntos de abastecimiento donde descansar”, comenta.

Por su parte, Aitor Garro, del equipo Seguros Bilbao 2, que se posicionó en el 40.^o puesto, con 23 horas 19 minutos, junto a Alfonso Quintanilla, Raquel Pérez y Pilar Gámez, explica que les gustó el reto de llegar a meta en 30 horas, además del hecho de lo que su participación implicaba para Oxfam Intermón. Como son dos compañeros de Bilbao y dos de Granada, cada uno entrenó por su cuenta y, aunque ha sido su primera vez, califica la experiencia como buenísima, aunque dura: “En el kilómetro 35, se tuvo que retirar una

Se trata de un gran desafío deportivo: recorrer 100 km en 32 horas con equipos de 6 personas

con regularidad. Sin embargo, para Oriol, “lo más importante de todo era acabar todos juntos y disfrutar de la experiencia al máximo”. Ahora ya está pensando en el siguiente reto, pues el próximo año le gustaría probar con otro recorrido: “El País Vasco o la Trailwalker Madrid, que me parece más exigente por los desniveles del circuito”, comenta.

Reconoce que, en esta edición, fueron muchos los compañeros del Grupo Catalana Occidente que se animaron a participar, porque “aparte de su objetivo solidario, la carrera es un buen

compañera y fue una pena, porque son muchas horas intensas de convivencia. En los avituallamientos, te encuentras con los integrantes de apoyo (mi esposa y mi hijo, en mi caso), y el ambiente es muy bueno. Nosotros llegamos hacia las ocho de la mañana, y tengo que reconocer que la noche fue larga, porque todo era subida, pero el ambiente es fantástico y haces piña con muchos compañeros. ¡Cuando llegas a meta, has conocido a tanta gente!”, comenta Aitor entusiasmado y con ganas de repetir el año que viene.

Programa ComFuturo

Con los jóvenes investigadores

La Fundación Jesús Serra colabora junto con el CSIC para retener el talento de los jóvenes investigadores españoles a través del Programa ComFuturo. Se trata de un paso más en la línea de trabajo de la Fundación Jesús Serra, en su compromiso con proyectos vinculados con el ámbito científico y la investigación.



» El programa ComFuturo es una iniciativa que pretende que los jóvenes investigadores más brillantes del ámbito científico y tecnológico español desarrollen su talento y su carrera en nuestro país. El programa permite que los candidatos seleccionados desarrollen su creatividad y actividad profesional en el privilegiado entorno del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), con lo que se garantiza su desarrollo futuro y la puesta en marcha de planes de investigación originales y con un alto nivel de aplicabilidad. Con esta iniciativa, se busca favorecer el empleo de los jóvenes científicos, que se han visto duramente afectados por

la crisis económica, y retener el talento español, que es clave para el desarrollo económico de nuestro país.

Primera edición

La Fundación Jesús Serra colabora en las actividades del programa durante sus tres años de duración y, también, participa de forma activa como miembro del jurado para la selección de los proyectos de investigación presentados a la convocatoria.

Estos proyectos deben ser originales y buscar respuestas a problemas de peso a través de técnicas y planteamientos innovadores, así como poder ejecutarse en un centro o institu-

to del CSIC determinado en un plazo máximo de ejecución de 3 años.

En su primera edición, se analizaron las 293 solicitudes presentadas con la intervención de más de 600 científicos y expertos, que concedieron las 14 ayudas (provenientes de 8 entidades privadas y valoradas en 2.100.000 euros) a las siguientes líneas de investigación:

- Agroquímica.
- Biocidas nanoparticulados para desinfección de aguas.
- Enfermedades inflamatorias autoinmunes.
- Nuevas tecnologías para la detección temprana del cáncer.
- Soluciones catalíticas de bajo coste para la industria del gas.

Po

X Concurso
de Poesía
Fundación
Jesús Serra

e



sí

El alma que hablar
puede con los ojos,
también puede besar
con la mirada.

—Gustavo Adolfo Bécquer.

a

Enero-septiembre
2017

Una iniciativa de:



**Fundación
Jesús Serra**
Catalana Occidente

Articulaciones y prevención de afecciones cardíacas

Los peligros del *running*

En la sociedad occidental actual uno de los mayores problemas desde hace décadas es el sedentarismo y sus consecuencias para la salud.

*Como respuesta a esta situación, han surgido iniciativas, modas e incluso formas de vida ligadas al deporte, y una de las que más ha calado es la de salir a correr (o hacer “*running*”, tal como se denomina ahora).*

»» Partiendo de la base de que cualquier falta de actividad física es uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de enfermedades como las cardíacas o las respiratorias, se debe tener en cuenta que el *running*, como cualquier otro deporte, ha de practicarse siguiendo una serie de normas básicas para evitar los peligros que conlleva, en especial, su incidencia en las articulaciones y en la posible aparición de afecciones cardíacas.

esfuerzo para evitar lesiones tanto en articulaciones como en músculos y tendones.

Antes de empezar

Pero antes de calzarse las zapatillas y de devorar kilómetros, es muy recomendable citarnos con un especialista médico que nos realice un reconocimiento completo para detectar posibles afecciones. Según estudios de la Federación Española de Medicina del

Siempre hay que recordar que la superficie sobre la que se corre ejerce un impacto en nuestras articulaciones

Correr es una actividad intensa que resulta bastante agresiva para las partes del cuerpo que impactan continuamente con la superficie sobre la que se practica el ejercicio. Se estima que a un ritmo de 140 pasos por minuto, el más habitual entre los *runners*, en media hora de carrera se habrán recorrido 8.400 pasos, lo que supone 4.200 impactos en rodillas, tobillos y cadera. Estos datos demuestran la importancia de una preparación adecuada previa y posterior al

Deporte, la práctica habitual del *running* no tiene por qué afectar a las articulaciones, siempre y cuando estas se encuentren en buen estado. Este deporte puede evitar, incluso, la aparición de artrosis de rodilla o de cadera, pero, para ello, es necesario conocer el estado de las articulaciones antes de practicar este ejercicio para evitar, así, posibles lesiones.

Se suele prestar más atención a los problemas derivados de la musculatura, pero muchos de

4.200



IMPACTOS EN
LA RODILLA
(30 MIN DE CARRERA)



**ANTES DE SALIR
A CORRER...
UNA BUENA
HIDRATACIÓN**

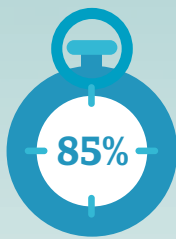
los que están asociados al dolor que genera correr pueden derivarse de afecciones en las articulaciones. Estas se deben fortalecer con el entrenamiento para producir más líquido sinovial, encargado de reducir la fricción entre las articulaciones y de mejorar la circulación sanguínea.

Para evitar las tendinopatías (afecciones de tendón), condropatías (de los cartílagos) y la artrosis (desgaste de los cartílagos), el primer paso debe darse antes de salir a correr: una buena

El primer paso debe darse antes de salir a correr: una buena alimentación rica en vitamina C y proteínas

alimentación, que debe incluir una correcta hidratación rica en vitamina C, omega 3 y proteínas. Si se comienza desde cero y se tiene sobrepeso, es muy recomendable dejar el *running* para más adelante y comenzar con otros deportes, como la natación o la bicicleta estática. También es recomendable realizar ejercicios de fortalecimiento, en casa o en el gimnasio, de los grupos musculares que rodean o están vinculados a las articulaciones.

Debe recordarse siempre que la superficie sobre la que se corre ejerce un impacto en nuestras articulaciones, por lo que es mucho menos lesivo correr sobre tierra que sobre asfalto o cemento.



**MUERTE SÚBITA:
ENFERMEDADES
CORONARIAS PREVIAS**

La Fundación Española del Corazón reconoce los efectos positivos del *running* a nivel cardíaco y vascular, pero se debe tener en cuenta una serie de factores para que el esfuerzo de esta actividad no resulte contraproducente para la salud. En primer lugar, debe realizarse de un chequeo médico especializado para controlar antecedentes familiares o enfermedades hereditarias, revisar factores de riesgos (presión, palpitaciones, etc.), lo que debe incluir la realización de un electrocardiograma, y, en personas de más de 40 años, realizar pruebas de esfuerzo. Con estas pruebas, el especialista podrá detectar arritmias o problemas coronarios preexistentes.

Gracias a este reconocimiento médico, se evitaría la denominada muerte súbita, que, pese a estar asociada a deportistas, se produce, en un 85% de los casos, por enfermedades coronarias previas. Este tipo de muertes son llamativas, pero no son comunes, comparado con el número de practicantes de cualquier deporte, hay cifras mínimas y, lo que es más importante, son casos que podrían evitarse con un control médico correcto y específico.

Pero no hay que ser negativos: como cualquier otra actividad física y deportiva, el *running*, practicado de forma segura y adecuada, constituye un ejercicio excelente para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, neutralizar el estrés e, incluso, prevenir la depresión.

UN BOOM IMPARABLE

Se estima que, solo en España, se están celebrando anualmente más de 3.500 carreras populares, lo que supone que se organicen casi 70 cada fin de semana. Desde las más asequibles —en torno a los 5 kilómetros—, pasando por los 10 kilómetros de las San Silvestre —de las cuales, la más conocida es la de Madrid— hasta las medias maraton y las completas (43,195 km). En paralelo, el número de participantes en estas pruebas ha crecido exponencialmente, por ejemplo, cabe decir que, en la primera edición de la Maratón de Barcelona de 1978, que se celebró en Palafrugell, participaron 640 corredores. Esta cifra contrasta con los inscritos en el 2016: 20.221 corredores.

¿Cuál es el secreto de este *boom*? Indudablemente, la sencillez de este deporte. Correr está al alcance de todos, y el equipamiento para practicarlo, como las zapatillas y la ropa deportiva, abarca una horquilla de precios muy amplia. Al tratarse de una práctica muy asequible, se ha desarrollado enormemente en los años de la crisis económica.

Además, ligado al mundo del *running*, se está desarrollando toda una industria: según datos del mercado, solo el negocio de la ropa y las zapatillas mueve más de 300 millones de euros al año, a lo que habría que sumar las ganancias relacionadas con las carreras populares (inscripciones, seguros, asistencia sanitaria, promoción y publicidad, montaje de eventos, etc.).

El azúcar

En los países occidentales, el azúcar suele representar hasta el 15% de la ingesta diaria de energía, con los problemas para la salud que ello comporta. Ser conscientes de la cantidad de azúcar que consumimos cada día es el primer paso para empezar a controlar su consumo.

»» En su guía sobre la ingesta de azúcares para adultos y niños, la OMS recomienda que el consumo de azúcares libres no sobrepase el 10% de la ingesta calórica total diaria y subraya la “recomendación condicional” de una reducción por debajo del 5% (equivalente a unos 25 gramos o a seis cucharaditas) porque ofrece beneficios adicionales para la salud (por ejemplo, reduce las posibilidades de caries).

La guía no pone límites a los azúcares que se encuentran en las frutas y las verduras frescas, o a las de los lácteos, pues no existen evidencias que prueben que el consumo de estas sustancias tenga efectos adversos en nues-

DOSIS IDEAL
<10% INGESTA
CALÓRICA DIARIA

Más de 15 gramos de azúcares por cien gramos se considera un producto de alto contenido en azúcar

tra salud. Sin embargo, en dicha guía se señala que el consumo de azúcar libre (como la glucosa, la fructosa, la sacarosa o el azúcar que son añadidos a los alimentos y las bebidas) aumenta el riesgo de caries. El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcar libre también contribuye al aumento de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad.

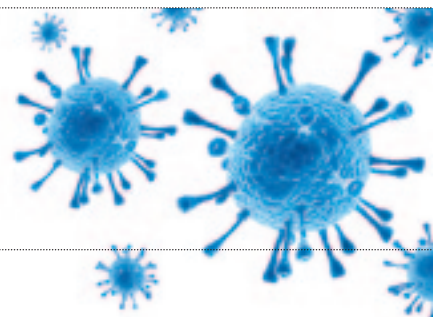
En bebidas y alimentos

Una sola lata de refresco de tamaño estándar contiene el equivalente en azúcares a 9 cucharillas de azúcar, unos 40 gramos, que es, prácticamente,



en azúcares para compensar el bajo contenido en grasa. Para calcular cuánto azúcar hay en la comida, debemos tener en cuenta que, en las etiquetas, puede aparecer bajo distintos nombres (glucosa, fructosa, sacarosa, lactosa, maltosa, jarabe de maíz de alta fructosa, etc.). Por ello, es recomendable buscar en la etiqueta de información nutricional la cantidad total de azúcar presente en el producto bajo el texto “carbohidratos (de los cuales azúcares)”. En general, si hay más de 15 gramos de azúcares por 100 gramos se considera un producto de alto contenido en azúcar, mientras que 5 gramos por cada 100 gramos de producto es un bajo contenido de azúcar.

¿Se trata de una gripe o de un resfriado?



Aunque la gripe presenta síntomas que nos hacen sentir peor que cuando tenemos un resfriado común, no resulta tan sencillo distinguir una enfermedad de la otra.

» Tanto la gripe como el resfriado común son enfermedades infecciosas causadas por virus. El resfriado es una infección leve de la nariz y la garganta que puede ser causada por más de doscientos tipos de virus, mientras que la gripe es una infección de las vías respiratorias causada por el

virus de la influenza, que suele presentarse de forma epidémica entre los meses de octubre a abril. Debido a que ambos tipos de enfermedades presentan síntomas similares, puede resultar difícil diferenciarlas basándose únicamente en los síntomas. En general, la influenza es más gra-

ve que el resfriado común, y sus síntomas son más intensos. Por lo general, los resfriados no suelen provocar problemas graves de salud; sin embargo, el virus de la influenza puede tener complicaciones asociadas: neumonía, infecciones bacterianas u hospitalizaciones.

Recomendaciones



Llevar cabo una higiene escrupulosa, pues permite reducir el riesgo de contagio



Descansar y dormir un mínimo de ocho horas



No fumar



Beber abundantes líquidos



Hacer gárgaras con agua tibia, sal y bicarbonato



Tomar analgésicos, antitusígenos o descongestionantes para ayudar a aliviar los síntomas, aunque es un profesional sanitario quien debe indicar cuál es el más conveniente y las dosis necesarias



No tomar nunca antibióticos sin receta médica. Los antibióticos no actúan sobre el virus, sino sobre una infección bacteriana



Vacunarse suele ser eficaz en el caso de gripe, aunque los virus que la provocan cambian a menudo y en ocasiones se produce un brote por virus distintos a los que contiene la vacuna

»» LOS SÍNTOMAS

Gripe	Resfriado
Aparición repentina	Aparición lenta
Fiebre alta	Fiebre leve o sin fiebre
Agotamiento severo	Agotamiento leve
Tos seca	Tos frecuente o áspera
Dolor de garganta	Sin dolor de garganta
Dolor de cabeza	Sin dolor de cabeza
Falta de apetito	Apetito normal
Dolor muscular	Sin dolor muscular
Escalofríos	Escalofríos
Secreción nasal ocasional	Secreción nasal abundante





Tiempo de nieve

Baqueira Beret afronta la nueva temporada de esquí con mejoras en distintas áreas con el fin de enriquecer y mejorar la experiencia de sus esquiadores y snowboarders, tanto en las pistas como fuera de ellas.



» Baqueira Beret, la mayor estación de esquí de España, llevó a cabo el pasado verano una remodelación de sus instalaciones al sumar 1 km más al mapa de pistas balizadas para un total de 151 km, más 5 km de itinerarios de montaña a los que se ha añadido el trazado de Audi Ski Kronos que tanto éxito cosechó

el pasado invierno. Con esta ampliación, Baqueira Beret pasa a disponer 104 pistas balizadas, sin olvidar el extenso dominio de *freeride* en un área esquiable de 2.166 ha, lo que representa una oferta muy atractiva para disfrutar de la alta montaña del Alto Arán y del Alto Aneu.

Las pistas en Baqueira Beret deben estar siempre impecables y, para conseguirlo, se dispone de un parque de quince máquinas pisapistas, cuatro de las cuales son de nueva adquisición para esta temporada. Además, el nuevo sistema de producción permite aumentar la capacidad gracias al mejor aprovechamiento de las horas de frío así como reducir el consumo energético.

Otra novedad de esta temporada es que los esquiadores también disfrutarán de la reforma de la





DATOS TÉCNICOS DE LA ESTACIÓN

- 156 km esquiables
- 104 pistas: 6 verdes (5 km), 41 azules (73 km), 40 rojas (53 km), 17 negras (20 km)
- 3 itinerarios (5 km)
- 7 km de circuito de esquí nórdico *snowparks*, *stadium* de eslalon y Ski Kronos
- Zona *freeride*
- 35 remontes: 1 telecabina, 19 telesillas, 8 telesquíes y 7 cintas transportadoras
- Cota máxima: 2.510 m
- Cota mínima: 1.500 m
- Área esquiable: 2.166 ha
- 26 cafeterías y restaurantes y *pàrrecs* en pistas
- 4 parques infantiles de nieve
- 2 puntos de asistencia médica en pistas
- 1 centro médico privado en el núcleo Baqueira 1.500
- Más de 500 profesores

tradicional La Borda Lobató, situada al lado del *parking* de 1500, que amplía su horario de apertura al abrir al mediodía y, también, para el *après-ski*.

están bien atendidos y lo están pasando bien.

En Baqueira Beret existen tres parques infantiles en pistas y uno en la cota 1.500 de Baquei-

especiales para ellos, durante una semana, que incluyen el servicio de guardería, las clases y las comidas.

Baqueira Beret pasa a tener 104 pistas balizadas sin olvidar el extenso dominio de *freeride*

Asimismo, la renovada web (www.baqueira.es) permite agilizar y facilitar las reservas de la agencia de viajes Baqueira Beret.

Baqueira Beret desde pequeño

Uno de los atractivos del esquí es que se puede practicar en familia. Si los niños son muy pequeños y aún no se han iniciado en este deporte, es importante que, mientras los mayores realizan un curso o esquían por su cuenta, sepan que sus hijos pequeños

ra. Este último está situado en La Borda Lobató, junto al hotel Montarto, y está acondicionado para acoger a niños de tres meses a dos años y medio, y cuenta con un jardín y con personal especializado.

Para los mayores de dos años y medio, los parques infantiles se encuentran en la cota 1.800 de Baqueira, con una cinta transportadora y una pista en su recinto exterior para que los niños puedan iniciarse en el esquí jugando. Además, existen clases





Usain Bolt

Atleta

Usain Bolt nació en el seno de una familia acomodada. Sus progenitores administraban una tienda ubicada en una zona rural donde Bolt pasaba el tiempo jugando a críquet y a fútbol junto con su hermano. Cuando ingresó en la escuela secundaria William Knibb, continuó concentrado en los deportes. Su entrenador de críquet ya advirtió su velocidad en el terreno de juego y le recomendó practicar el atletismo. Así, en el año 2001, Bolt ganó una medalla de plata en los 200 metros, con un registro de 22,04 segundos en una competición de su escuela. Conocido como "lightning Bolt" (en español, "relámpago Bolt"), el jamaicano figuró entre las estrellas que más brillaron en los Juegos Olímpicos de Pekín 2008: sus tres medallas de oro y sus tres récords mundiales impresionaron al mundo y lo consagraron como un velocista insuperable. Un año después, en los Mundiales de Atletismo de Berlín (2009), batió sus propias marcas en los 100 y en los 200 metros, y dejó el crono en 9,58 y 19,19 segundos, respectivamente. Tras sus actuaciones en los Juegos Olímpicos de Londres 2012 y Río 2016, en los que repitió la hazaña de Pekín al obtener la medalla de oro en los 100 y los 200 metros y en los relevos 4 x 100, fue calificado por los medios como una leyenda viva del deporte. Ostenta 11 títulos mundiales y 9 olímpicos, y posee los récords mundiales de los 100 y 200 metros lisos, así como en la carrera de relevos 4 x 100 con el equipo jamaicano. Es uno de los 7 atletas que ha ganado títulos en las categorías juvenil, júnior y absoluta y, junto con Paavo Nurmi y Carl Lewis, ostenta el mayor número de medallas de oro en el atletismo olímpico. Gran aficionado al baile y al fútbol, en el 2015 donó 1,3 millones de dólares a su colegio para salvarlo de la quiebra y que, así, pudiera seguir siendo un importante pilar de la comunidad, donde otros niños como él puedan comenzar con sus primeras experiencias atléticas en las competiciones escolares típicas de su país.

>> agenda

>> ARTE

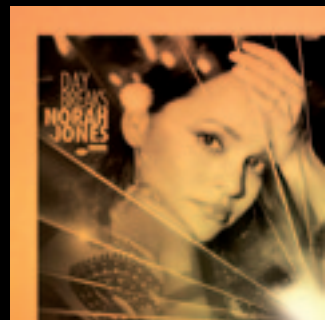


“ARTE Y CINE. 120 AÑOS DE INTERCAMBIOS”

Del 16 de diciembre al 26 de marzo, la Obra Social “la Caixa” ofrece, a partir de la colección de arte del siglo XX de La Cinémathèque Française, una exposición que resume las influencias de las artes visuales en el cine y viceversa.

Desde Claude Monet hasta David Lynch, pasando por Chaplin, Hitchcock o Dalí, esta muestra reúne hasta 300 piezas de 150 artistas y cineastas, entre pinturas, esculturas, grabados y fotografías, entre otros, con el fin de reflejar el diálogo existente entre las vanguardias artísticas y los cineastas de la época. La exposición también ofrece un conjunto de vestidos, carteles y la proyección de fragmentos de más de 60 películas.

>> MÚSICA



DAY BREAKS

Day Breaks es el sexto álbum de estudio de material inédito y en solitario de Norah Jones. Se trata de una colección de doce canciones que supone un regreso al piano y a sus raíces en el jazz, de las que nueve son nuevas y tres versiones: “Don’t be denied”, original de Neil Young; “Fleur de Afrique (African flower)”, de Duke Ellington, y “Peace”, de Horace Silver. El álbum cuenta con la colaboración de compañeros del sello Blue Note, como el saxofonista Wayne Shorter, el organista Dr. Lonnie Smith y el batería Brian Blade.

>> CINE

LA BELLA Y LA BESTIA

La Bella y la Bestia llega con una nueva apariencia, y es que Disney ha decidido dejar atrás la animación y otorgarle vida a sus entrañables dibujos. La nueva adaptación del popular cuento ha caído en manos de Bill Condon, quien se sitúa al frente de la dirección. Además de Emma Watson y Dan Stevens, la película cuenta con la participación de multitud de actores que dan vida a los habitantes del castillo donde vive la Bestia y que, tras la maldición, han sido convertidos en mobiliario y objetos: Ian McKellen, Ewan McGregor, Kevin Kline, Gugu Mbatha-Raw, Stanley Tucci, Emma Thompson, Luke Evans y Audra McDonald conforman el reparto de este mágico cuento que volverá a emocionarnos a partir del próximo 17 de marzo del 2017.

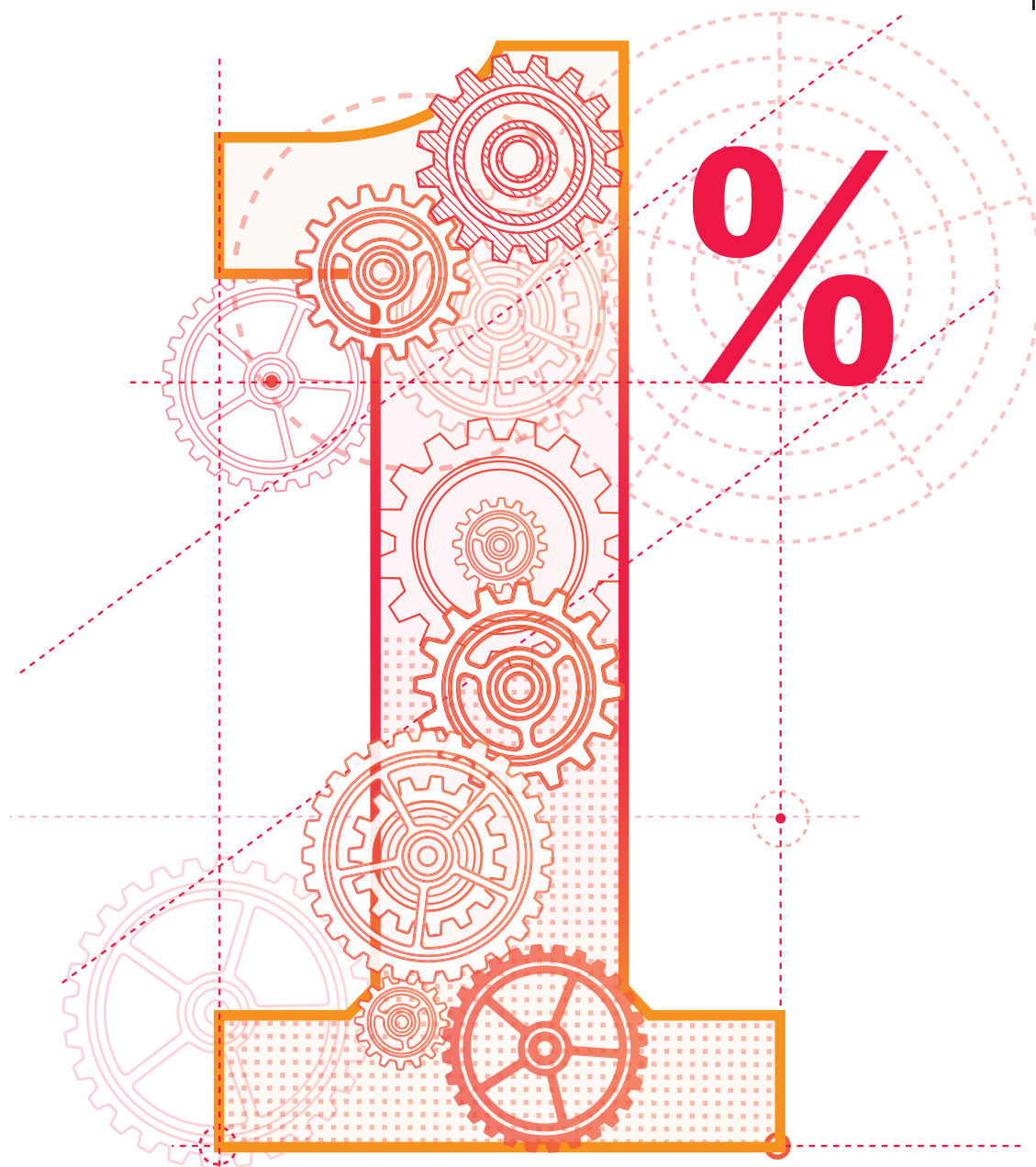


>> LIBROS

HARRY POTTER Y EL LEGADO MALDITO

Diecinueve años después... llega la octava historia de Harry Potter. Ser este mago nunca ha sido tarea fácil, y menos aún desde que se ha convertido en un hombre casado ocupadísimo como empleado del Ministerio de Magia y padre de tres hijos. Mientras Harry planta cara a un pasado que se resiste a quedar atrás, su hijo menor, Albus, debe luchar contra el peso de una herencia familiar de la que él nunca ha querido saber nada. Cuando el destino conecte el pasado con el presente, padre e hijo deberán afrontar una verdad muy incómoda: a veces, la oscuridad surge de los lugares más insospechados.





Mueve tus ahorros

Te regalamos hasta un 1% de los traspasos, a partir de 2.500€,
efectuados desde el 1 de noviembre hasta el 31 de diciembre del 2016.

Planes de pensiones
Universal plan de previsión asegurado

Entra e infórmate

www.catalanaoccidente.com

Seguros Catalana Occidente, S. A. de Seguros y Reaseguros Entidad Gestora

 **Catalana
Occidente**
Seguros